

Rendierjager Kerstmarathon: laatste poging in 2013 om alle doel

Na mijn halve marathon van 2 weken geleden die zo goed verliep, besloot ik toch nog een marathonpoging te wagen dit jaar. Op basis van de tijd van net onder de 1:45 zou die marathon onder de 4 uur nu toch wel moeten lukken. En zo besloot ik een paar dagen later me in te schrijven voor de Rendierjager Kerstmarathon in Drouwen: een kleinschalige marathon met maximaal 30 deelnemers. De marathon gaat over 6 rondjes van 7km en een beetje. Rondjes lopen is niet helemaal mijn ding, maar voor een ultieme poging geen gek idee, en als het niet lekker gaat dan kan ik natuurlijk altijd op een gegeven moment stoppen. De weersvooruitzichten leken heel aardig toen ik me inschreef: droog en windkracht 3. Gaandeweg werd dat toch anders: windkracht 5 en regen. Als het echt te gek zou zijn, dan zou ik ook nog kunnen besluiten niet af te reizen. Maar zondagochtend leek het best wel aardig. Er werd wel regen verwacht, maar pas in het 4e uur of later. Dus mooi op pad naar het Boomkroonpad waar de start plaats zou vinden. Redelijk op tijd aanwezig en er zaten al een paar lopers in Paviljoen De Woudstee. Nog ff een kop koffie en dan maar naar de start.

en te hale n



Aan de start. Foto: Jan Scheffer

Aan de start tref ik iemand die als doel heeft om net onder de 4 uur te lopen. Dat is mooi. Moet ik hem maar gaan volgen. Iets na 11 uur klinkt het startschot en we gaan op pad. Het is de eerste keer tijdens een marathon dat ik zelfs even op kop lig.



Net na de start. Foto: Jan Scheffer

Eerst een stukje onverhard door het bos. Degene met het doel van net onder de 4 uur gaat me

voorbij en heeft er een aardig tempo in. Ik check de Garmin en zit op 5'49. Iets te langzaam voor 4 uur, maar ja, het is nog maar het begin en het is nog ver. Ik loop gestaag door en klok een kilometer in 5'19. Dat is veel te snel. Ondertussen was er een dame naast me komen lopen die haar 2e marathon liep en een PR had van 4:22. Ze wist niet of ze uit zou lopen. Ze had er ook een redelijk tempo in en ik liet haar maar gaan. De 2e kilometer klok ik 5'13. Wat? Nog sneller terwijl ik het idee had het rustiger aan te doen. Dit is gekkenwerk. Nog meer afremmen en de 3e kilometer klok ik eindelijk een tijd die in de buurt komt van wat ik wil/moet lopen: 5'39. Even daarvoor was een loper (Fred) naast me komen lopen. Met hem aan de praat en mijn aspiraties voorgelegd. Hij bood aan bij me te blijven tot het eind en dat was natuurlijk erg aardig. Gestaag tikten we de kilometers weg in tijden rond de 5'35. Mooi op schema. Na een mooi verhard stuk fietspad komt er aan het eind van elke ronde een kasseienstrookje van zo'n 300 meter.



Kasseienstukje: in het kielzog van Fred. Foto: Jan Scheffer

Fred loopt hier steeds iets bij

me weg.



Kasseienstrookje. Foto: Jan Scheffer

Bij de verzorgingspost wacht Fred op me en gaan we weer verder voor het 2e rondje.

De kilometers gaan keurig tussen de 5'30 en 5'40 (muv de 10e kilometer als er toch 5'52 wordt geklokt, we dachten nog dat ik het niet goed had gezien, omdat we niet het gevoel hadden langzamer te lopen).

De 3e ronde verloopt net zo, alhoewel het iets langzamer gaat. Maar geen reden tot bezorgdheid, zo die er al zou zijn.

De eerder genoemde dame (Marijke), bleef een eindje voor ons, maar na zo'n 19 kilometer haalden we haar in.

Tegelijkertijd heb ik wat ruzie met een losliggende tak die om/aan mijn schoen zit. Als die los is, blijkt dat ook voor mijn veter te gelden. Die maar even weer strikken bij de verzorgingspost na 21km. Rustig doorgaan.

Na 3 ronden komen we door in 1:58:46. Dat is een mooie halve marathontijd.

Bij de verzorgingspost wat meer tijd genomen, veter gestrikt, wat gedronken en gegeten en Marijke haalde ons weer in.

Weer op pad en de 22e kilometer

klok ik de langzaamste kilometer tot dan toe: 6'42. Dat komt natuurlijk door de pauze. Nou ja, niks aan de hand en weer lekker in het ritme komen. Dat kost meer moeite en de 23e kilometer klokken we 5'53. Nee, nu is sub-4 ver weg en ik zeg tegen Fred dat sub-4 niet meer erin zit. Hij is het met me eens en we gaan rustig door. Sub4 uit het hoofd, dan maar een mooi PR. Na 24km halen we Marijke weer in. Kilometers blijven nu rond de 5'50. Niets aan de hand. Alhoewel ik het begin te voelen. De stukken tegen de wind in kosten me wat meer moeite en ik loop niet echt lekker meer. Na 27km zeg ik tegen Fred dat ik er denk ik zo mee ga stoppen. Nog geen kramp, maar voel een spier net onder mijn bil (al bijna 20km lang overigens). Ik zou wel door kunnen lopen, maar dan wordt het meer sjokken en een tijd van 4:10 is nog zeker haalbaar. Mooi PR zou dat zijn, maar de gedachte aan nog 2 rondjes besluiten me om bij de verzorgingspost te zeggen dat ik stop. Ik bedank Fred voor zijn diensten en we nemen afscheid. Hij zal uiteindelijk finishen in 3:58 en een beetje, dus hij heeft nog wat weten te versnellen. Ik klok 2:41:17 over 28,17km en dat is ook niet gek. In de uitslag staat 2:41:07 over 28,1. Ik heb wel mijn snelste 26e, 27e en 28e doorkomsttijd geklokt. Ik drink en eet wat en Sjoerd Slaaf (Nederlands recordhouder qua marathons met ongeveer 650 marathons en 120 ultra's) komt er ook weer aan. Marijke is haar 5e en wat later blijkt laatste ronde ingegaan.



Na 5 minuten stil te hebben gestaan overweeg ik toch nog even om weer op pad te gaan, maar doe het toch maar niet. Het is goed zo. De 2 doelen die nog rood waren in 2013 zullen rood blijven ($30\text{km} < 2:50$ en $42,2\text{km} < 4:00$). Het is goed zo. Ik wandel weer naar de auto en rijd naar Groningen. Net onderweg begint het te regenen en hoe dichterbij Groningen ik kom, hoe harder het begint te regenen. Blij dat ik niet nu in de regen loop. Later lees ik dat het pas nadat de lopers 4 uur onderweg waren het begon te regenen dus had het achteraf bijna droog kunnen redden. De cijfertjes:

En ik kreeg nog een heel mooie oorkonde:

RENDIERJAGER KERST MARATHON

MERRY CHRISTMAS DROUWEN 22 DECEMBER 2013 REWDIERJAGER KERST MARATHON



DICK PLUIM

Afstand: 21,1 km
Tijd: 1:58:46
Plaats: 6 overall
en 2e in de cat. M45



Namens DFW Runners:




www.dfwrunners.nl

Oorkonde.

6e geworden op de halve marathon en 2e in mijn categorie. Dat is dus de eerste keer dat ik een podiumplaats behaal. □

Meer foto's en volledige lijst met uitslagen op de site van de DFWRunners.

Het was een leuke ervaring: kleinschalige marathon over wat rondjes, hoewel dat laatste me niet het meest aanspreekt. De organisatie is prima geregeld. En dat voor 6 euro. Dit is zeker voor herhaling vatbaar.

Achteraf is de poging denk ik toch mislukt vanwege de super halve marathon van 2 weken geleden. Ik voelde ook dat de kilometers in 5'30 me meer moeite kostten dan de kilometers in 5'00 2 weken eerder.

Maar ja: er was een kleine kans van slagen, een groter kans van niet-slagen, maar als ik het niet had geprobeerd was ik zeker niet

geslaagd.

Nu uitrusten. Ik denk dat ik Blijham laat schieten. Op oudjaarsdag de Oliebollenloop nog in Gorredijk. Denk dat ik die dag het ook lekker rustig aan ga doen en 2 vrienden ga hazen die de 4mijl gaan lopen en in Jeruzalem over 3 maanden daar de 10 kilometer gaan doen.

In 2014 weer nieuwe kansen.

Voor alle lezers: Prettige Kerstdagen en een gezond en sportief 2014 toegewenst.